

Qigong

Verbesserung der Leistungsfähigkeit und Erhaltung der Gesundheit in Beruf und Alltag **Bildungsurlaub im Bergischen Land**

Seminarnummer:	U017Ki
Wann?	Mo, 21.08.17 – Fr, 25.08.17
Wo?	Haus Wiesengrund Überdorf 8 51588 Nümbrecht-Überdorf
Wer?	Christina Gott Heilpraktikerin, Qigong-Trainerin



Qigong Yangsheng (Lehrsystem nach Prof. Jiao Guorui) ist Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Durch sanfte, fließende Haltungs-, Bewegungs- und Atem-Konzentrationsübungen werden Körper und Geist gestärkt und stabilisiert.

Qigong unterstützt Sie, das eigene Gleichgewicht immer wieder neu zu finden, Ihre Ressourcen zu aktivieren sowie Klarheit und Konzentration auf das Wesentliche auf eine natürliche Art und Weise zu erlangen. Dadurch werden gleichermaßen Leistungsfähigkeit, innere Sicherheit und Präsenz für den beruflichen Alltag gestärkt.

Seminarziele:

- Erlernen von Methoden des Stress-managements
- Transfer in den (Berufs-) Alltag
- Erfahrung ganzheitlicher Gesundheits-stärkung und effektiver Energiekompetenz

Sonstiges:

Tragen Sie warme Kleidung mit Bewegungsfreiheit und warme Socken.

Dieser Bildungsurlaub findet im Gästehaus Wiesengrund in Nümbrecht-Überdorf statt. Übernachtung im EZ und Vollpension sind im Preis enthalten.

Seminarinhalte

Qigong - Verbesserung der Leistungsfähigkeit und Erhaltung der Gesundheit in Beruf und Alltag

21.08.17 – 25.08.17

Montag:

bis 9:30h	Ankunft + Einchecken
9.30h	Einführung in das Qigong Yangsheng - Lehrsystem Prof.Jiao Guorui
10.15h	Praxis: " Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong“
11.15h	Das "Qi" Konzept, Gesundheit und Krankheit - die Grundlagen des Qigong
12.30h	Mittagsessen
14.30h	Praxis: Qigong-Rituale für den Berufsalltag
15.45h	Atemmethoden im Qigong Einfluss der Qigong-Rituale auf die Gesundheit und Leistungsfähigkeit
18.00h	Abendessen

Dienstag:

9.30h	Praxis Qigong: "8 Brokate"
10.15h	YIN (Ruhe) und YANG (Bewegung) in ein dynamisches Gleichgewicht bringen
11.15h	Entspannungs-Tunaübungen im Liegen
12.30h	Mittagsessen
14.30h	Praxis: Qigong-Rituale - Vertiefung und Wiederholung
15.45h	"5 Wandlungsphasen Theorie" des Qigong 5 Elemente Ernährung – Einführung
18.00h	Abendessen

Mittwoch:

9.30h	Praxis: Qigong-Rituale
10.15h	Qigong im Liegen: tiefe Bauchatmung
11.15h	Selbstfürsorge, Selbstachtung, Selbstregulierung
12.30h	Mittagspause
14.30h	Praxis: "Das Spiel der 5 Tiere"
15.45h	Einsatz der Vorstellungskraft im Qigong
18.00h	Abendessen

Donnerstag:

9.30h	Praxis Qigong: Rituale vor dem Berufsalltag
10.15h	Grundlagen der Qigong-Praxis: innere und äußere Übungen
11.15h	Schlüsselpunkte des Qigong: Das richtige Maß und Schritt für Schritt
12.30h	Mittagspause
14.30h	Praxis Qigong Rituale
15.45h	Qigong-Übungsziele für die ganzheitliche Gesundheit, Work-Life Balance
18.00h	Abendessen

Freitag:

9.30h	Praxis Qigong – Körperhaltung und Standfestigkeit trainieren
10.15h	Das Bewahren der Vorstellungskraft im Zentrum / Dantian
11.15h	Transfer des Gelernten in den Berufsalltag, Feedbackrunde
12.30h	Ende; Mittagsessen (optional, nicht in der Seminargebühr enthalten)